



Regulasi Emosi dan Kemampuan Adaptasi Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir MUHAMMADIYAH

Jimmy Ananta Mandala Putra¹, Widyastuti^{2*}

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; jimmyanantamp@gmail.com

² Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; wiwid@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian kuantitatif ini menyelidiki hubungan antara regulasi emosi dan kemampuan beradaptasi karir pada mahasiswa tingkat akhir, untuk mengatasi kesenjangan dalam memahami dampak stabilitas emosi terhadap kesiapan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Dengan sampel 297 mahasiswa tingkat akhir dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, yang dianalisis menggunakan korelasi Spearman, penelitian ini menemukan hubungan positif yang signifikan ($r = 0,292$, $p < 0,005$) antara regulasi emosi dan kemampuan beradaptasi dalam karir. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi berhubungan dengan kemampuan adaptasi karir yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menyiratkan pentingnya manajemen emosi dalam meningkatkan kesiapan mahasiswa untuk karir masa depan mereka.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Kemampuan beradaptasi dalam karir, Mahasiswa tingkat akhir, Penelitian kuantitatif, Universitas

*Correspondence: Widyastuti

Email: wiwid@umsida.ac.id

Received: 17-07-2024

Accepted: 24-07-2024

Published: 31-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors.

Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This quantitative study investigates the relationship between emotional regulation and career adaptability in final year students, addressing a gap in understanding the impact of emotional stability on students' preparedness for the workforce. With a sample of 297 final year students from Muhammadiyah University of Sidoarjo, analyzed using Spearman's correlation, the study found a significant positive relationship ($r=0.292$, $p<0.005$) between emotional regulation and career adaptability. The findings suggest that higher levels of emotional regulation are associated with greater career adaptability among final year students. This implies the importance of emotional management in enhancing students' readiness for their future careers.

Keywords: Emotional regulation, Career adaptability, Final year students, Quantitative research, University

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir adalah orang yang belajar di perguruan tinggi yang telah mencapai semester akhir dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa akan menghadapi tugas – tugas beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana yang dipergunakan untuk bekerja atau melanjutkan ke perguruan tinggi selanjutnya. Usaha dan

kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Nisak, 2018).

Winkel menjelaskan bahwa usia mahasiswa tingkat akhir berkisar antara 20-25 tahun. Santrock berpendapat bahwa sejak usia ini, mahasiswa tingkat akhir telah memasuki tahap transisi dari masa remaja ke masa dewasa, yang dimana hal tersebut merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Dalam hal ini, banyak individu masih mengeksplorasi dan mencari informasi mengenai karir yang ingin dicapai, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup apa yang mereka inginkan (Nirwani, 2022). Mahasiswa rata-rata berada pada usia dewasa awal yang sangat berpengaruh pada kondisi mental dan pola berfikir nya. Dalam fase ini mahasiswa harus memiliki tujuan-tujuan yang jelas. Seseorang melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapainya secara jelas dan tujuan-tujuan itu dapat didefinisikan secara cermat dan tahu mana yang pantas dan tidak serta bekerja secara terbimbing menuju arahnya (Denanti et al., 2021).

Salah satu tujuan yang perlu dimiliki oleh mahasiswa adalah tujuan dalam bidang karir atau yang dikenal dengan adaptabilitas karir agar mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menemukan arah pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya, mahasiswa perlu menggambarkan identitas kerja dan membuat pilihan karir dalam jangka waktu yang panjang. Savickas menjelaskan adaptabilitas karir merupakan kesiapan dalam mengatasi pekerjaan atau tugas ketika berpartisipasi dalam peran kerja, sehingga mahasiswa membentuk kemampuan adaptasi pada konteks karir ke dalam konsep adaptabilitas karir (Nirwani et al., 2022).

Paradnike dan Bandzeviciene mengatakan bahwa adaptabilitas karier adalah hal yang penting dalam dunia pekerjaan atau dunia karier (Ulfah & Akmal, 2019). Ditinjau dari pengertian adaptabilitas karir menurut teori yang muncul pertama kali milik Super yaitu *The Life-Span, Life-Space Theory to Career Development* tentang perkembangan karir manusia yang kemudian dikembangkan dan diperkenalkan oleh Sarvickas. Ia memandang kemampuan beradaptasi sebagai sifat dasar individu dalam menjalankan aktivitasnya. Sarvickas juga berpendapat bahwa teori adaptabilitas karir lebih sesuai menggambarkan kondisi perkembangan karir individu pada masa dewasa (Firdaus, 2022). Super & Knasel berpendapat bahwa kemampuan adaptabilitas karir merupakan peningkatan atau penurunan kemampuan individu dalam menekuni bidang pekerjaan selama hidupnya. Semakin bertambahnya usia dewasa individu dalam perjalanan karirnya memungkinkan individu tersebut mengalami keadaan psiko-sosial. Hirschi menjelaskan bahwa keadaan psikososial yang dimaksud adalah keadaan dimana individu mudah beradaptasi atau kesulitan beradaptasi dengan kondisi kerja sehingga mempengaruhi tahapan karirnya. Savickas menjelaskan bahwa memandang adaptabilitas karir sebagai kesiapan individu dalam menghadapi segala tuntutan pekerjaan dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi kerja yang tidak terduga (Sa'diyah, 2019). Berdasarkan teori adaptabilitas karir tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa adaptabilitas karir adalah kesiapan individu dalam menghadapi segala tuntutan pekerjaan dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja. Dampak dari seseorang yang tidak memiliki adaptabilitas karier akan menjadi seseorang yang apatis (tidak mepedulikan terhadap

sekitar), tidak dapat memutuskan, tidak realistis dan tidak dapat mencapai kariernya. Oleh karena itu, adaptabilitas karier menjadi hal yang penting untuk diteliti dan dipersiapkan pada mahasiswa (Ulfah & Akmal, 2019).

Savickas dan Profeli terdapat empat aspek dari adaptabilitas karir yaitu pertama, kepedulian karir (*career concern*), yaitu berfokus pada individu yang cenderung atau memiliki kesadaran terhadap karir dan mempersiapkan masa depan karirnya. Kedua, pengendalian karir (*career control*) yaitu memiliki keyakinan untuk masa depannya sendiri serta tanggung jawab yang besar terhadap karirnya. Ketiga rasa ingin tahu (*career curiosity*) yaitu bagaimana individu terdorong untuk mencari banyak informasi tentang karir yang diminati. Keempat, keyakinan karir (*career confidence*) yang dimana setiap individu membutuhkan keyakinan dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan karir (Nirwani et al., 2022).

Fenomena adaptabilitas karir juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, dan sebagian mahasiswa tingkat akhir belum memiliki kompetensi adaptabilitas. Persiapan diri dalam menghadapi transisi pekerjaan, perlu adanya kompetensi adaptabilitas seperti kemampuan berkomunikasi, interpersonal, *problem solving* atau penyelesaian masalah, kerja sama tim, dan lain hal khususnya bagi mahasiswa akhir. Hal ini sejalan dengan pendapat Putra bahwa lulusan baru cenderung tidak siap untuk langsung bekerja. Selain itu, masalah lain yang seringkali muncul pada lulusan baru pada generasi milenial ini adalah mereka cenderung berpindah-pindah pekerjaan hal ini dikarenakan generasi milenial cenderung menginginkan sesuatu secara instan, seperti ingin memiliki pekerjaan yang jabatannya tinggi (Ulfah & Akmal, 2019). Oleh karena itu, kompetensi adaptabilitas tersebut akan mendukung individu menjadi pekerja yang tangguh, mampu mengelola risiko dan tantangan sesuai situasi pekerjaan, serta menjadi sumber daya manusia yang baik. Selain munculnya fenomena tersebut, terdapat pula lulusan baru yang bekerja tidak sesuai dengan jurusannya.

Menurut Mardiana yang dikutip oleh Karinda Ayu Tamari dan Sari Zakiah Akmal berdasarkan laporan menteri ketenagakerjaan, pertumbuhan angkatan kerja baru rata-rata sekitar dua juta orang per tahunnya. Dari dua juta orang tersebut, ada sebanyak 63% yang bekerja tidak sesuai dengan jurusannya, artinya adaptabilitas karir untuk mahasiswa tidak selinier dengan jurusan yang dipilih. Fenomena masalah tentang regulasi emosi ternyata juga ada kaitannya dengan adaptabilitas karir yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Kenyataannya, mahasiswa akhir banyak mengalami transisi masa remaja menuju dewasa yang akhirnya berdampak dalam kehidupan, termasuk karir. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Hurlock terkait dengan sejumlah faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yakni, hubungan bersama teman sebaya, hubungan bersama anggota keluarga, pola asuh keluarga, suasana di dalam rumah, dan juga kondisi kesehatan individu. Apabila individu mendapatkan perasaan dimana ia dapat diterima dengan baik di dalam suatu kelompok teman sebaya, maka emosi positif yang dirasakan menjadi lebih dominan. Namun, apabila individu mendapatkan perasaan dimana ia merasakan adanya penolakan di dalam suatu kelompok teman sebaya, maka emosi negatif yang dirasakan menjadi lebih dominan (Nabilla Desmasari Kustanto, 2022).

Pada dasarnya setiap orang akan mengalami sebuah fase atau situasi mengalami kesulitan seperti halnya mahasiswa baru, setiap mahasiswa baru akan membutuhkan resiliensi atau ketahanan untuk menghadapi tantangan hingga sampai pada mahasiswa tingkat akhir, resiliensi yang baik pada mahasiswa baru akan menjadikan regulasi emosi yang baik ketika ia menjadi mahasiswa tingkat akhir, sehingga apapun hambatan yang ada ia akan memiliki ketahanan emosi positif yang cukup baik atau stabil (Widuri, 2012).

Hal ini terjadi untuk menghadapi perbedaan antara dunia kuliah dan dunia kerja, mahasiswa perlu mempersiapkan diri. Selain itu, semakin banyak ditemukan fenomena bahwa mahasiswa tidak selalu dapat bekerja yang sesuai dengan jurusannya. Berdasarkan dari dua fenomena tersebut maka mahasiswa dituntut memiliki adaptabilitas karier yang tinggi agar di lingkungan kerja dapat menunjukkan performa yang baik dan bertahan di dunia kerja (Tamari & Akmal, 2018). Berdasarkan dari konsep teori karir pada abad ke-20 dan juga teknik bimbingan kejuruan seharusnya dirumuskan ulang sejalan dengan proses perkembangan ekonomi postmodernisme. Perancangan hidup dan pengembangan karir merupakan proses berulang selama siklus hidup. Di dalam proses paralel, spesialis dalam perancangan kehidupan harus terus berinteraksi dengan spesialis manajemen karir untuk menawarkan bantuan terbaik kepada warga saat mereka merancang dan menetapkan pekerjaan juga peran keluarga masing-masing (Ramadani et al., 2020).

Pada populasi penelitian ini sebanyak 1856 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan sampel pada penelitian ini berjumlah 297 mahasiswa. Berdasarkan populasi dan penelitian terdahulu yang relevan, kasus rendahnya adaptabilitas karir cenderung terjadi pada mahasiswa akhir sebab mereka masih belum mempersiapkan perencanaan karir yang matang. Adanya perencanaan karir membuat mahasiswa dapat menggali informasi dan mengenali dunia pekerjaan yang sesuai keinginannya. Banyaknya sarjana yang masih belum bekerja bahkan setelah dua tahun sejak lulus serta rendahnya persentase sarjana yang berwirausaha mengindikasikan bahwa sarjana mengalami kesulitan dalam menghadapi lapangan pekerjaan serta bertransisi dari dunia pendidikan ke dunia pekerjaan. Murphy et al (2010) berpendapat bahwa ketika individu meninggalkan universitas sebagai sarjana dan bertransisi ke dunia pekerjaan, mereka membutuhkan adaptabilitas.

Adaptabilitas karier dipengaruhi oleh kesiapan individu untuk menghadapi situasi yang rumit, tidak familiar dan permasalahan yang disebabkan oleh tugas perkembangan karier individu dan masa transisi. Kesiapan individu dalam menghadapi permasalahan karier dapat dipengaruhi oleh faktor dalam diri individu maupun faktor lingkungan (Ulfah & Akmal, 2019). Dengan hal ini Adaptabilitas Karir individu memang dipengaruhi oleh sejumlah faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal individu antara lain: jenis kelamin, *locus of control*, konsep diri, efikasi diri, harapan (Denanti et al., 2021). Sedangkan faktor eksternal individu antara lain dukungan orang tua, ketersediaan informasi (Denanti et al., 2021). Pernah diteliti sebagai prediktor dari adaptabilitas karier, diantaranya: kemampuan kognitif, trait kepribadian, keyakinan diri, evaluasi diri, orientasi masa depan, harapan dan optimisme. Sementara itu, faktor lain yang juga mempengaruhi adaptabilitas

karier adalah variabel demografi seperti usia, pendidikan, jenis kelamin, dan pekerjaan (Ulfah & Akmal, 2019).

Sari menjelaskan bahwa salah satu faktor internal yang memengaruhi adaptabilitas karir adalah regulasi emosi. Regulasi emosi ini merupakan suatu pemikiran atau peringatan terkait emosi yang dirasakan oleh individu tersebut dan bagaimana ia mengungkapkan emosi yang dirasakan. Regulasi emosi ini merupakan tempat untuk mengevaluasi emosi yang dirasakan yang biasanya dikoordinasikan dengan pengalaman, perilaku dan fisiologis seseorang untuk menghasilkan kecenderungan respon (Paula & Miftakhul, 2021). Regulasi emosi ini merupakan hal yang sangat penting di dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan dapat mengatur emosi-emosi dasar yang dimiliki oleh manusia. Hal itu juga akan tampak dalam perilakunya karena regulasi emosi ini dapat membantu seseorang dalam mengatur perilakunya.

Terdapat berbagai macam emosi dasar yang dimiliki oleh seseorang yaitu, antisipasi, kegembiraan, penerimaan, terkejut, takut, sedih, jijik, marah (Paula & Miftakhul, 2021). Ketika individu tersebut mampu mengolah kondisi dirinya sendiri sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi maka dapat dikatakan jika ia memiliki regulasi emosi yang baik. Jadi ketika individu mampu mengatur emosinya maka hal itu juga akan terlihat di dalam perilakunya (Paula & Miftakhul, 2021). M Nisfianoor dan Yuni Kartika dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan para remaja dalam menentukan sebuah sikap, perilaku dan penerimaan kelompok teman sebaya dalam proses pengelolaan keadaan diri sendiri (Ramadani et al., 2020). Dalam literatur lain dikatakan bahwa regulasi merupakan kemampuan untuk mengekspresikan emosi yang dilakukan oleh seseorang baik ekspresi dalam bentuk lisan maupun tulisan yang dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada kondisi tertentu (Mawardah et al., 2014). Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar sehingga akan menguntungkan dirinya sendiri dan juga orang lain jika sedang bekerjasama, tetapi seseorang dengan regulasi emosi yang rendah akan sering kali memunculkan dampak negatif karena ketidakmampuan untuk mengendalikan emosinya (Yusuf & Kristiana, 2017).

Regulasi emosi memiliki beberapa aspek-aspek seperti yang disampaikan oleh Thompson, yaitu kemampuan memodifikasi emosi (*Emotions Modification*), melakukan evaluasi emosi (*Emotions Evaluating*), dan juga memonitor emosi (*Emotions Monitoring*) (Nabilla Desmasari Kustanto, 2022). 1) Yaitu individu merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. 2) Yaitu individu mengelola dan menyeimbangkan emosi - emosi yang dialaminya. 3) Yaitu individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya. Berdasarkan berbagai penjelasan yang ada, di dalam regulasi emosi terdapat dua strategi, yaitu *cognitive reappraisal* dan juga *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah perubahan dari cara berpikir individu mengenai situasi yang berpotensi mengubah dampak emosionalnya. Sedangkan jika *expressive suppression* adalah sebuah *response modulation* yang melibatkan adanya emosi yang berlangsung menjadi terhambat atau

perubahan respon yang melibatkan penghambatan pada perilaku emosi ekspresif (Lailatus et al., 2001).

Mahasiswa tingkat akhir memiliki regulasi emosi yang cenderung tidak stabil, dikarenakan tekanan dari tugas akhir yang sedang dihadapi dan juga tuntutan kesiapan mahasiswa untuk menghadapi dunia kerja. Kemampuan mahasiswa untuk mengelola emosi dengan baik dapat membantu mahasiswa menghadapi lapangan pekerjaan dan terhindar dari pengangguran. Savickas menjelaskan bahwa orientasi masa depan dan pemahaman akan pentingnya mempersiapkan diri untuk masa depan merupakan hal yang penting dalam adaptabilitas karir, karena hal tersebut menyebabkan individu sadar akan tugas-tugas, transisi, serta keputusan-keputusan terkait pekerjaan yang harus diambil dimasa depan. Seperti yang dijelaskan oleh Nisa et al yang dimana perubahan karir dalam suatu keadaan tertentu akan mengakibatkan seseorang mengalami stress, sedangkan untuk individu yang memiliki regulasi emosi positif maka tidak akan menyerah dengan kondisi atau situasi tertentu. Adaptabilitas karir juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti halnya jenis kelamin dan pengalaman, kesadaran, disposisi emosional negatif, kepercayaan diri, orientasi masa depan, harapan, optimisme, kecerdasan, regulasi diri dan beberapa faktor eksternal lain seperti dukungan sosial dan lain sebagainya (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Sesuai dengan fenomena yang telah dipaparkan diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk membuat penelitian terkait dengan regulasi emosi dan adaptabilitas karir, terutama penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tepatnya yang sedang berada di tingkat akhir, dan belum ditemukan riset penelitian yang membahas hubungan antara regulasi emosi dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini penulis menggunakan tipe penelitian kuantitatif karena akan menekankan pada analisis data yang berupa angka. Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian korelasi. Karena dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel. Variabel yang mempengaruhi disebut independent variabel (variabel bebas) yaitu regulasi emosi dan variabel yang dipengaruhi disebut dependent variabel (variable terikat) yaitu adaptabilitas karir.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Angkatan 2019 dengan berjumlah 1856 Mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Isaac dan Michel dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 297 mahasiswa karena sudah cukup memenuhi kriteria penelitian ini, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan simple random sampling.

Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala regulasi emosi untuk mengukur regulasi emosi dan skala adaptabilitas karir untuk mengukur

adaptabilitas karir. yaitu a) Skala Regulasi Emosi yang diadopsi dari penelitian Dewi Khorium Nisak berdasarkan Indikator regulasi emosi yaitu Memonitor emosi (*emotions monitoring*), Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan Memodifikasi (*emotions modifications*) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,881. b) Skala Career Adaptability Scale (CAAS) merupakan skala adopsi dari Andi Titania Tambaru dan dikembangkan oleh Savickas dan Profeli (2012) untuk mengukur adaptabilitas karir yang terdiri dari empat dimensi yaitu *concern*, *control*, *curiosity* dan *confidence*. Skala yang telah disusun Andi Titania Tambaru (2021) memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,908. Dalam hal ini dibuat pernyataan yang relevan dengan masalah yang akan diteliti dan dibedakan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Setiap pernyataan dilengkapi dengan empat jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju(S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah Teknik korelasi product moment dengan bantuan JASP 0.16.20. JASP merupakan platform statistic umum dengan rancangan lebih sederhana dan intuitif untuk digunakan. JASP memiliki dua fitur yang membedakan dengan software atau perangkat lunak yang telah ada sebelumnya (Love et al., 2019). Dalam penelitian ini teknik korelasi product moment digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Assumption checks				
Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality				
			Shapiro-Wilk	p
Regulasi Emosi	-	Adaptailitas Karir	0,952	< .001

Berdasarkan dari data Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi Shapiro-Wilk antara regulasi emosi dengan adaptabilitas karir yaitu 0,952 dengan nilai p-value of Shapiro-wilk yaitu < .001 berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,01 < 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut tidak normal.

2. Uji Linieritas

Tabel 2. Uji Linieritas

ANOVA						
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	
Adaptabilitas Karir * Regression	683.794	1	683.794	25.631	< .001	

ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Regulasi Emosi					
Residual	7870.266	295	26.679		
Total	8554.061	296			

Berdasarkan dari data tabel uji linearitas ANOVA dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi normal dengan dilihat dari nilai Signifikasi Regression memiliki nilai Sig. 0,001 yang dimana lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikasi antara variabel *Regulasi emosi* (X) dengan variabel *Adaptabilitas Karir* (Y).

3. Uji Kolerasional

Dalam penelitian ini, uji korelasi dilakukan dengan menggunakan teknik *Spearman's Correlation* atau Korelasi Spearman. Korelasi Spearman sendiri adalah teknik atau alat ukur non parametik. Pengukuran dengan menggunakan teknik ini bertujuan untuk mengetahui atau menilai seberapa baik fungsi monotonik untuk menggambarkan hubungan dua variabel tanpa membuat asumsi distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti.

Tabel 3. Uji Kolerasional

Correlation Spearman's Correlations		Spearman's rho	P
Regulasi Emosi	- Adaptailitas Karir	0,292	< .001

Hasil analisis Spearman berdasarkan Tabel 3 di atas tercatat nilai koefisien korelasi = 0,292 dengan nilai $p < 0,001$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang kuat karena p-value kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,005$) dan dapat diartikan memiliki hubungan positif antara regulasi emosi dengan adaptabilitas karir: Semakin positif regulasi emosi, semakin kuat adaptabilitas karir. Sebaliknya, semakin negatif regulasi emosi, semakin rendah adaptabilitas karirnya.

4. Uji Kategorisasi

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan penambahan analisa data dengan melakukan kategorisasi data atau skor dari kedua variabel untuk mengetahui subjek yang ada pada masing-masing kelompok atau kategori. Penambahan Analisa data ini dilakukan untuk menempatkan subjek atau sampel ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan atribut yang diukur.

Tabel 4. Uji Kategorisasi Variabel X

Kategori	Regulasi Emosi	%
Rendah	63	21.2%
Sedang	188	63.3%
Tinggi	46	15.5%
Total	297	100%

Berdasarkan dari Tabel 4 yang menjelaskan mengenai data kategorisasi dari variabel X diperoleh bahwa untuk kategori rendah terdapat 63 orang dengan jumlah presentase sebesar 21,2%, sedangkan untuk kategori sedang terdapat 188 orang dengan jumlah presentase sebesar 63,3%, dan untuk kelompok atau kategori tinggi terdapat 46 orang dengan jumlah presentase sebesar 15,5%.

Tabel 5. Uji Kategorisasi Variabel Y

Kategori	Adaptabilitas Karir	%
Rendah	39	13.1%
Sedang	217	73.1%
Tinggi	41	13.8%
Total	297	100%

Sedangkan dari data Tabel 5 hasil kategorisasi variabel Y berbunyi bahwa dari kategori rendah terdapat 39 orang dengan presentase sebesar 13,1%, sedangkan untuk kategori sedang terdapat 217 orang dengan jumlah presentase sebesar 73,1%, dan untuk kategori tinggi didapatkan hasil 41 orang dengan jumlah presentase sebesar 13,8%.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji analisis korelasi Spearman's rho diketahui bahwa nilai korelasi P-value sebesar 0,292 dengan signifikasi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil analisis ini dapat diketahui bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi adaptabilitas karir. Hal ini kemudian dapat memberikan pemahaman bahwasannya semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi juga nilai adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian atau kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisak, bahwasannya mahasiswa tingkat akhir yang dalam proses penyelesaian skripsi memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sehingga akan mempengaruhi adaptabilitas karir dalam penyelesaian skripsi, penulis juga menyebutkan untuk mengatasi masalah demikian maka mahasiswa tingkat akhir harus seringkali melakukan monitoring emosi dan juga evaluasi emosi dengan kegiatan-kegiatan positif yang ada (Nisak, 2018).

Penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Kogoya dkk, bahwasannya regulasi emosi dapat mempengaruhi penurunan tingkat prokrastinasi akademik saat pembelajaran berlangsung. Dalam penelitian ini diketahui bahwa regulasi emosi pada mahasiswa tergolong dalam kelompok sedang, hal ini

kemudian memberikan pengertian bahwa setiap mahasiswa akan mampu mengendalikan emosi mereka meskipun dalam suatu keadaan mereka tidak mampu melakukan pengendalian emosi. Regulasi emosi yang ada akan membantu untuk mengendalikan rasa malas yang ada dan menumbuhkan keyakinan psikologis dalam bentuk pertumbuhan rasa semangat dalam suatu proses penyelesaian tugas (Ramadani et al., 2020).

Tidak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Denanti et al (2021) juga memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yang dimana penelitian mereka mengatakan bahwa tanpa adanya harapan dan emosi yang stabil maka adaptabilitas karir seseorang akan menurun. Emosi memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membangun atau mempengaruhi adaptabilitas karir seseorang dan juga dapat menjadi suatu penyebab perubahan karir dalam diri seseorang.

Selanjutnya dari penelitian yang dilakukan oleh Abqari et al dalam hasil analisis data memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh ketiga orang ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan karir dengan nilai $P\text{-Value} = 0,001$ ($<0,05$) dengan nilai koefisien sebesar 0,661. Koefisien bertanda positif yang dimana semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin tinggi kepuasan karir mereka dan juga sebaliknya. Kecerdasan emosional juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap adaptabilitas karir dengan nilai $P\text{-Value} = 0,000$ ($<0,05$) dengan nilai koefisien sebesar 0,828.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Juniarti et al (2019) dilakukan uji perbedaan orientasi masa depan berdasarkan beberapa faktor, yaitu usia, semester, dan juga ipk. Pada faktor semester perbedaan orientasi terlihat bagi mahasiswa semester 8 yang dimana mereka harus menyelesaikan studi atau mereka akan tertinggal, setelah melewati semester 8 maka orientasi masa depan akan semakin menurun pada level sedang. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwasannya regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan orientasi masa depan sebesar 8,5% sedangkan 91,5% sebagai sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmaningtiyas et al (2021) menjelaskan bahwa self-efficacy atau kemampuan atau kepercayaan diri seseorang juga memiliki keterkaitan atau pengaruh terhadap adaptabilitas karir. Berbicara mengenai kemampuan diri sebenarnya juga masih termasuk ke dalam pembahasan mengenai regulasi emosi yang ada, jika regulasi emosi memiliki nilai atau tingkatan tinggi maka akan mendorong seseorang untuk memiliki adaptabilitas karir yang baik ke depannya.

Penelitian ini memiliki keselarasan atau kesamaan dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah disebutkan, namun dalam penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan serta kekurangan seperti halnya analisa data non parametrik dalam penelitian ini hasilnya hanya berlaku untuk sampel dalam penelitian ini saja, sehingga masih belum terbukti memiliki pengaruh terhadap populasi sampel penelitian, sehingga perlu dilakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak untuk lebih mengetahui hubungan regulasi emosi dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir khususnya di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil uji linearitas ANOVA data memiliki distribusi normal dengan dilihat dari nilai Signifikasi Regression memiliki nilai Sig. 0,001 yang dimana lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikasi antara variabel X dengan variabel Y. Maka dengan demikian hipotesis dapat dirumuskan dengan dasar perumusan jika $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak, dengan demikian hipotesis dapat diterima karena nilai signifikasi masih berada pada 0,001 dan tidak lebih dari 0,005. Berdasarkan dari data kategorisasi yang telah dilakukan terhadap dua variabel penelitian, dalam variabel X diketahui sebanyak 21,2% tergolong dalam kelompok rendah, 63,3% tergolong dalam kelompok sedang, dan 15,5% dalam kelompok tinggi. Sedangkan dalam variabel Y sebanyak 13,1% termasuk dalam kategori rendah, 63,3% untuk kategori sedang, dan untuk kategori tinggi sebesar 13,8%. Dengan ini dapat kita ketahui bersama bahwa dalam dua variabel penelitian yang ada terdapat presentase yang berbeda-beda dari masing-masing variabel penelitian yang ada. Dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, terutama dari jumlah sampel penelitian yang diambil, oleh karena itu, saran untuk peneliti selanjutnya adalah penambahan atau jumlah sampel yang lebih banyak lagi untuk mewakili jumlah populasi penelitian yang dilakukan, sehingga akan lebih mudah diketahui hubungan antara regulasi emosi dan juga adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Teman-teman Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah bersedia menjadi subjek dan menjadi responden dalam peneltiain, dan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebagai tempat mengambil data sampel penelitian.

Daftar Pustaka

- Abqir, R., Mulyana, & Yunizar. Kecerdasan emosional, adaptabilitas karier, dan kepuasan karier pada front line employees. 11(1), 51–64.
- Denanti, M. U., Wijaya, J., & Purwantini, L. (2021). Adaptabilitas karir pada mahasiswa akhir Universitas Islam 45 Bekasi. In *Konferensi Nasional* (pp. 161–171). Available at: <https://publikasi.unismabekasi.ac.id/index.php/konferensinasional/article/view/31>
- Firdaus, N. A. (2022). Hubungan antara nilai individu dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. Universitas Islam Sultan Agung.
- Juniarti, F., Tiatri, S., & Monika, S. (2019). Peran persepsi terhadap keterlibatan orang tua dan regulasi emosi pada orientasi masa depan mahasiswa Universitas X. *Psibernetika*, 12(1), 29–38. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1585>

- Lailatus, N. U. R., Adah, S. A., Ariana, A. D., Fakultas Psikologi, & Universitas Airlangga. (2001). Hubungan antara parent attachment dengan regulasi emosi pada remaja. 1(1), 837–843.
- Love, J., et al. (2019). JASP: Graphical statistical software for common statistical designs. *Journal of Statistical Software*, 88(1). <https://doi.org/10.18637/jss.v088.i02>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60–73. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Murphy, K., Blustein, D., Bohlig, A., & Platt, M. (2010). The college-to-career transition: An exploration of emerging adulthood. *Journal of Counseling and Development*, 88(2), 174–181. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00006.x>
- Nabilla Desmasari Kustanto, R. N. K. (2022). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. 9(5), 134–142.
- Nirwani, I. (2022). Big five personality sebagai prediktor terhadap adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.
- Nirwani, I., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah. (2022). Big five personality sebagai prediktor terhadap adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 168–174. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1953>
- Nisak, D. K. (2018). Regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi.
- Paula, K. M., & Miftakhul, J. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prastrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- Rahmaningtiyas, T., Sulistiani, W., & Mahastuti, D. (2021). Self-efficacy karir dan dukungan keluarga dengan adaptabilitas karir siswa SMA. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 77–90. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.58>
- Ramadani, D., Fachrurrazi, M., & Hidayat, D. R. (2020). Adaptabilitas karir dalam perspektif teori perkembangan karir Mark L. Savickas. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Undiksha*, 11(1), 24–31. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i1.27362>
- Sa'diyah, E. K. (2019). Career adaptability pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Universitas Negeri Semarang. Available at: http://lib.unnes.ac.id/33613/1/1511412034_Optimized.pdf
- Tamari, K. A., & Akmal, S. Z. (2018). Peran dukungan dan hambatan kontekstual terhadap adaptabilitas karier pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikologika Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 79–90. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art1>
- Ulfah, F., & Akmal, S. Z. (2019). Peran kepribadian proaktif terhadap adaptabilitas karier pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 45–54. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas Indonesiana Psychologica Jurnal*, 9(2), 147–156. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>

Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa menengah atas. *Counseling Journal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 98–104.